

> Saúde



## CUIDAR DA MENTE É CUIDAR DA VIDA!

O Brasil é considerado o país mais ansioso do mundo pela Organização Mundial da Saúde. Vale considerar o aumento expressivo desse índice durante a pandemia. Sendo assim, devemos dar uma atenção especial ao tema para buscarmos uma melhor qualidade de vida.

Uma saúde mental equilibrada possibilita ao funcionário aplicar todas as suas habilidades e competências de forma produtiva, e ter a capacidade emocional necessária para suportar as adversidades e situações de estresse que fazem parte do exercício da profissão. Em suma, um funcionário mentalmente sadio tende a prosperar na vida pessoal e no trabalho. Já uma saúde mental comprometida, afeta os relacionamentos, as atividades do dia a dia e até a saúde física.

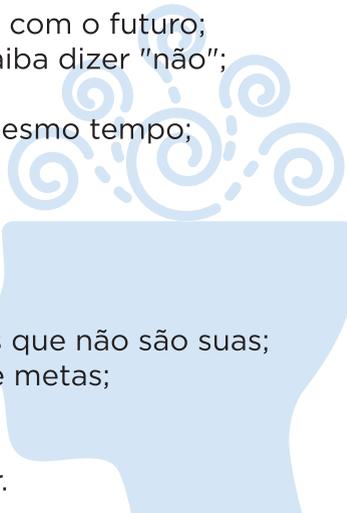
### O cuidado com os colaboradores

Para proteger a saúde mental, é necessário reduzir os fatores de risco relacionados ao trabalho, desenvolvendo aspectos positivos e entendendo as necessidades dos funcionários de forma individual. Os líderes devem atuar atentamente para assim identificar sintomas e proporcionar um ambiente psicologicamente saudável ao seu time.

Um bom clima de trabalho é fator essencial para a saúde mental. Mesmo que haja fatores externos na vida pessoal do funcionário, o nível de satisfação com o ambiente de trabalho tem um papel fundamental no equilíbrio emocional. Afinal, passamos em média de 8 a 9 horas ligados ao trabalho. Portanto, o tema “saúde mental” deve se tornar acessível a todos, sem mitos e tabus.

### Algumas dicas para melhorar a saúde mental

01. Não se preocupe, em demasia, com o futuro;
02. Não tente agradar a todos e saiba dizer “não”;
03. Não se avalie negativamente;
04. Não faça diversas tarefas ao mesmo tempo;
05. Pratique exercícios físicos;
06. Tenha *hobbies* e lazer;
07. Não se fixe no passado;
08. Respeite suas emoções;
09. Não se cobre excessivamente;
10. Não assuma responsabilidades que não são suas;
11. Procure ter sonhos, objetivos e metas;
12. Seja grato;
13. Cultive amizades positivas;
14. Reserve tempo para descansar.



> Vale registrar

## TREINAMENTOS MARCAM O INÍCIO DA NOSSA JORNADA 2023

Nos dias 27, 30 e 31 de janeiro a TRIAL participou de treinamentos relevantes para o aprimoramento das relações no ambiente de trabalho.

As palestras trataram dos seguintes assuntos:

1. Como identificar quebra de regras;
2. Como intervir;
3. As formas de liderança.

Essas ações contribuem para a excelência dos nossos serviços.



> Agenda



FEVEREIRO | 2023

### 26 a 28 PROGRAMA FACE A FACE

O Programa Face a Face faz parte do Planejamento Estratégico de 2023.

Como o próprio nome sugere, o Programa tem o intuito de aproximar líderes e liderados. Para isso, alguns recursos são adotados, tais como: aplicação do Mapa Psicológico voltado para atividades críticas (trabalho em altura, movimentação de cargas etc.), entrevistas, avaliações com critérios que incluem pontualidade, compromisso e respeito, por exemplo, são considerados.

## REGISTRO DE DESVIOS

Visando a prevenção de acidentes, a ferramenta “Registro de Desvios” vem sendo aplicada com êxito. Os relatos são reportados para que sejam devidamente analisados e futuramente evitados.

Abaixo, seguem duas ocorrências com alto potencial de risco, informadas por clientes.

### 1 CLASSE DO INCIDENTE: POTENCIAL ALTO

#### DESCRIÇÃO

Durante o deslocamento da carreta na avenida, ocorreu a elevação da caçamba-báscula, atingindo um cabo elétrico não energizado e causando a queda de dois postes. Não houve registro de feridos.



### 2 CLASSE DO INCIDENTE: POTENCIAL ALTO

#### DESCRIÇÃO

O funcionário realizava a descarga de escória granulada, quando ocorreu o tombamento do caminhão. O piso irregular do pátio foi apontado como o agente causador da ocorrência. Não houve registro de feridos.



Os técnicos de segurança atuam no plano de ação e controle dos desvios apurados. A execução das atividades, das mais simples às mais complexas, requer planejamento para a redução de danos físicos e materiais.

## Vale lembrar...

#### E-MAILS EM DIA

Para acessar seu e-mail basta entrar no endereço: <https://webmail.trial.com.br>, e inserir seu e-mail completo e sua senha (devem ser solicitados ao setor administrativo).

#### EMERGÊNCIAS

Em casos emergenciais, entre em contato com Julius Stepansky através do telefone **(21) 3860-3828** ou e-mail [julius.stepansky@trial.com.br](mailto:julius.stepansky@trial.com.br)

#### PRESTAÇÃO DE CONTAS

Semanalmente devem ser enviados os registros dos serviços executados em campo, bem como a prestação de contas, pelo [comercial@trial.com.br](mailto:comercial@trial.com.br).

Fontes: 5 Minutos Para Segurança - Saúde Mental; Organização Mundial da Saúde - OMS; Saúde Mental no Local de Trabalho - Boletim CEREST.